జన సంక్షేమానికి కృషి

- ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్య
- ఆరమండ్ల గ్రామంలో గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం
- హారతులతో స్వాగతం పలికిన మహిళలు



గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్య

పొన్నూరు: ప్రజల ఆర్థికాభివృద్ధి కోసమే ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తోందని ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్య చెప్పారు. ఆరమండ్ల గ్రామంలో మంగళవారం సాయంత్రం గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమాన్ని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి ఆయన నిర్వహించారు. గ్రామంలోని సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలందరినీ ఆప్యాయంగా పలకరించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి మూడేళ్లలో ప్రతి కుటుంబం పొందిన లబ్ధి గురించి వివరించారు. తొలుత గ్రామ దేవత ఆరమండ్లమ్మ తల్లి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసి గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్యకు మహిళలు హారతులు పట్టి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ముంగిళ్లలోకే పాలనను తీసుకొచ్చిన ఘనత సంక్షేమ సర్కారుకు దక్కుతోందన్నారు. ఆరమండ్ల గ్రామంలో సచివాలయాన్ని ప్రారంభించటం సంతోషంగా ఉందన్నారు. గతంలో సమస్యల పరిష్కారం కోసం మండల కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సి వచ్చేదని, ఇప్పుడు ఊళ్లోనే సచివాలయం ఉందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ మారుతి శేషమాంబ, ఈఓపీఆర్డీ శివ సుబ్రమణ్యం, సర్పంచ్ సిద్దంశెట్టి సంజీవమ్మ, సిద్దంశెట్టి వెంకట అప్పారావు, అంకమ్మరావు, శబాసు ఈశ్వరయ్య, అడప వెంకటేశ్వర్లు, షేక్ సుబాని, సిద్దంశెట్టి శ్రీనివాసరావు, పి. వెంకటేశ్వరావు, అంబటి నాగేశ్వరావు, ఆంజనేయులు, మల్లెల వెంకటేశ్వరావు, ఆకుల వెంకటేశ్వరరావు, అంబటి వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీకలవాగులో వ్యర్థాలను తొలగించండి



అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే ముస్తఫా

పట్నంబజారు: నివాసగృహాల మధ్యన పెద్దఎత్తున మురుగునీరు పారుదలవుతున్న పీకల వాగులో వ్యర్థాలు తొలగించాలని తూర్పు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే షేక్ మొహమ్మద్ ముస్తఫా అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఏటుకూరురోడ్డులోని డీఎస్ నగర్, ఆర్.అగ్రహారం, నిమ్మలపేట, చెంచు కాలనీల్లో పర్యటించి స్థానికుల సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో నివాస గృహాల మధ్య పీకలవాగు ఉన్న క్రమంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి, మురుగునీరు పారుదల అవక ఇబ్బందులు పడుతున్నామని స్థానికులు ఎమ్మెల్యే ముస్తఫా దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. అదేవిధంగా నివాసాల మధ్య ఖాళీస్థలాలు ఉండటంతో పిచ్చిమొక్కలు, వ్యర్థాలు నిల్వ చేరుతున్నాయని తెలిపారు. దీనిపై స్పందించిన ఆయన ఖాళీస్థలాలు శుభ్రపరిచి హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని శానిటరీ అధికారులకు సూచించారు. నిమ్మలపేట, చెంచుకాలనీల్లో నెలకొన్న సమస్యలను పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించటానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. కార్పొరేటర్ వేముల జ్యోతిపద్మజ, శ్రీనివాస్, శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, అచ్చిరెడ్డి, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేడు తాళ్లపాలెంలో గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం

పొన్నూరు: తాళ్ళపాలెం గ్రామంలో బుధవారం గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్టు సర్పంచ్ చుండూరు వీరయ్య తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకట రోశయ్య పాల్గొంటారని వివరించారు. పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

దళిత నాయకునిపై కేసు

ప్రత్తిపాడు: దళిత నాయకుడు గొల్లమూడి రాజు సుందరబాబుపై ప్రత్తిపాడు పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. బాధితుల ఫిర్యాదు ప్రకారం.. గత ఏడాది జూన్, జూలై నెలల్లో గుంటూరు నగరానికి చెందిన దళితనేత గొళ్ళమూడి రాజు సుందర బాబు ప్రత్తిపాడు మండలం పెదగొట్టిపాడు గ్రామంలోని దళితులను కలిశారు. 2018లో సాంఘిక బహిష్కరణకు గురైన వారికి నష్టపరిహారంగా ఒక్కొక్కరికి రూ.4 లక్షల 25 వేలు ఇప్పిస్తానని చెప్పి డబ్బులు వసూలు చేశారు. ఆ తర్వాత పట్టించుకోలేదు. అదేమని ప్రశ్నిస్తే అసభ్యంగా బూతులు తిట్టారు. దీంతో ఆ గ్రామానికి చెందిన జయభాగ్యంతో పాటు మరో పదిహేను మంది ప్రత్తిపాడు పోలీసు స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఎస్ఐ ఆరోగ్యరాజు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ఇన్నోవేటివ్ యూనివర్సిటీ -2022గా 'ఏపీ ఎస్ఆర్ఎం'

మంగళగిరి: ఏపీ ఎస్ఆర్ఎం విశ్వవిద్యాలయానికి ఇన్నోవేటివ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ది ఇయర్ - 2022గా గుర్తింపు లభించింది. బెంగళూరు కేంద్రంగా ప్రచురితమవుతున్న అకడమిక్ ఇన్‌సైట్స్ మేగజైన్ యాజమాన్యం దీన్ని ప్రకటించింది. ఉన్నత విద్యారంగంలో సాధించిన ప్రగతి, నూతన ఆవిష్కరణలకు గుర్తింపుగా ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయాల కేటగిరీలో ఏపీ ఎస్ఆర్ఎంను ఎంపిక చేసినట్లు మేగజైన్ తెలిపింది. ఏటా విశ్వవిద్యాలయాల పని తీరును విశ్లేషించి ఉత్తమ యూనివర్సిటీలకు ఈ మేగజైన్ వివిధ కేటగిరీల్లో ప్రత్యేక గుర్తింపునిస్తుందని, ఇందులో భాగంగా 2022 విద్యాసంవత్సరానికి గానూ ఉత్తమ సృజనాత్మక విశ్వవిద్యాలయంగా ఏపీ ఎస్ఆర్ఎం ఎంపికైనట్లు కమ్యూనికేషన్స్ డైరెక్టర్ పంకజ్ బల్వేరియర్ పేర్కొన్నారు.

భారత్ పోస్ట్‌పేపై ఫిర్యాదు

తాడేపల్లిరూరల్ : ఉండవల్లికి చెందిన ఓ యువకుడు భారత్ పోస్ట్‌పేపై తాడేపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో మంగళవారం రాత్రి ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుడు బొంతు గంగాధర్ యాదవ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. నెల రోజుల క్రితం భారత్ పోస్ట్‌పేలో వ్యాపార నిమిత్తం 50 వేల రూపాయల నగదును గంగాధర్ అప్పుగా తీసుకున్నారు. అందులో రూ.30 వేలు ఈఎంఐ రూపంలో నెలకు రూ.5 వేలు చెల్లిస్తున్నారు. మిగిలిన రూ.20 వేలకు సంబంధించి ఈ నెల 13వ తేదీ నగదు చెల్లించాల్సి ఉంది. పండుగ రావడంతో చెల్లించలేకపోయాడు. ఈ నేపథ్యంలో 17న సాయంత్రం భారత్ పోస్ట్‌పే నుంచి ఫోన్ చేస్తున్నామని ఓ వ్యక్తి గంగాధర్‌తో మాట్లాడాడు. డబ్బులు చెల్లించడం ఆలస్యం కావడంపై దుర్భాషలాడాడు. డబ్బులు చెల్లిస్తానని చెప్పినా వినకుండా మాటలతో మానసికంగా వేధించాడని బొంతు గంగాధర్ పేర్కొన్నారు.

ఖాతాలో నగదు విత్‌డ్రాపై కేసు నమోదు

గుంటూరు ఈస్ట్: తనకు తెలీకుండా తన బ్యాంకు అకౌంట్‌లో డబ్బులు విత్‌డ్రా అయిన ఘటనపై ఓ బాధితుడు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నగరంపాలెం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం శ్రీరామ్‌నగర్‌కు చెందిన దిల్ బహదూర్ సోమవారం చుట్టుగుంట సమీపంలోని చికెన్‌షాపునకు వెళ్లాడు. చికెన్ కొనుగోలు చేసే క్రమంలో సెల్‌ఫోన్ పోగొట్టుకున్నాడు. ఇంటికి వచ్చిన కొంతసేపటి తరువాత అతని కుమారుడు హరిబహదూర్ సెల్‌కు మెసేజ్ వచ్చింది. మెసేజ్ పరిశీలించగా దిల్ బహదూర్ బ్యాంక్ అకౌంట్‌లోని రూ.30 వేలు విత్‌డ్రా అయినట్లు మెసేజ్‌లో ఉండటం చూసి ఖంగుతిన్నాడు. బాధితుడు మంగళవారం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. పోలీసులు కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

రోహిత్ వేముల కుటుంబానికి న్యాయం చేయని కేంద్రం



రోహిత్ వేములకు నివాళులర్పిస్తూ నినాదాలు చేస్తున్న ఏఐఎస్ఎఫ్ నాయకులు, విద్యార్థులు

గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో వేధింపుల కారణంగా ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన పరిశోధక విద్యార్థి రోహిత్ వేముల కుటుంబానికి న్యాయం చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి బందెల నాసర్ జీ ఆరోపించారు. కొత్తపేటలోని మల్లయ్య లింగం భవన్‌లో మంగళవారం రోహిత్ వేముల వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఎన్నో ఆశలతో యూనివర్సిటీలోకి అడుగుపెట్టిన రోహిత్ అక్కడ వేధింపులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన ఫలితంగా హాస్టల్ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అవమానాలకు గురైనప్పటికీ ఆత్మస్థైర్యం కోల్పోకుండా డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ స్ఫూర్తితో దీక్షకు దిగి, చివరికి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డారని తెలిపారు. రోహిత్ ఆత్మహత్య తరువాత అనేక మంది ఎంపీలు పార్లమెంటులో గళం ఎత్తి, ఇప్పటికి ఏడేళ్లు గడిచినా వారి కుటుంబానికి న్యాయం చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు. బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి విద్యాలయాలు, విశ్వవిద్యాలయాల్లో విద్యార్థుల మధ్య మత ఘర్షణలు పెంచే విధంగా పని చేస్తోందన్నారు. ఏఐఎస్ఎఫ్ నగర కార్యదర్శి యశ్వంత్, సాయి, అమరనాథ్, లీలా, వెంకట్ సాయి, అజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరునికి ఇత్తడి తొడుగు బహూకరణ



కోనేటిపురం సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరునికి ఇత్తడి తొడుగు బహుకరించిన దాతలు

భట్టిప్రోలు: భట్టిప్రోలు మండలం కోనేటిపురంలో నూతనంగా పునఃప్రతిష్ఠించిన శ్రీ వేంకటేశ్వర సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి (కోటి పడగల పుణ్యక్షేత్రం)కి రేపల్లెకు చెందిన మానేపల్లి వెంకట శివనాగేశ్వరరావు, అనూరాధ దంపతుల కూతురు, అల్లుడు పొన్నూరు హరిహరన్-రమ్యశ్రీ దంపతులు రూ. 55 వేలు వ్యయం చేసే ఇత్తడి తొడుగును మంగళవారం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి వారికి, జంట నాగులకు క్షీరాభిషేకం నిర్వహించారు. వేద బ్రాహ్మణులు ఫణిశర్మ ఆధ్వర్యంలో విశేష పూజలు జరిగాయి. అమ్మ అమృతమయి బాలస్వామి దేవస్థాన పండిట్ వంగర చలమయ్య సిద్ధాంతి దాతలను ఆశీర్వదించి అభినందించారు.

ఉప్పలపాడు ఏటీఎంలో చోరీకి విఫలయత్నం



ఏటీఎం ప్రధాన ద్వారం అద్దం పగిలిన దృశ్యం

పెదకాకాని: ఏటీఎంలో చోరీకి ముగ్గురు విఫలయత్నం చేసిన ఘటన సోమవారం అర్ధరాత్రి ఉప్పలపాడులో జరిగింది. ఉప్పలపాడు గ్రామానికి చెందిన గోపి, మరో ఇద్దరు మద్యం మత్తులో ఏటీఎం సెంటర్ వద్దకు చోరీకి వెళ్ళారు. అక్కడ సెక్యూరిటీ గార్డుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న వ్యక్తి అడ్డుకోవడంతో గొడవ పెట్టుకుని అతడిపై దాడి చేశారు. ఏటీఎం సెంటర్ ప్రధాన డోర్‌ను రాళ్ళతో ధ్వంసం చేశారు. సెక్యూరిటీ గార్డు ఇచ్చిన సమాచారంతో అక్కడికి చేరుకున్న పోలీసులు మద్యం మత్తులో ఉన్న నిందితులను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు సమాచారం. దీనిపై బ్యాంక్ మేనేజర్‌ను ఫోన్ ద్వారా వివరణ కోరగా తాను సెలవులో ఉన్నానని, తనకేమీ తెలియదని సమాధానం ఇచ్చారు.

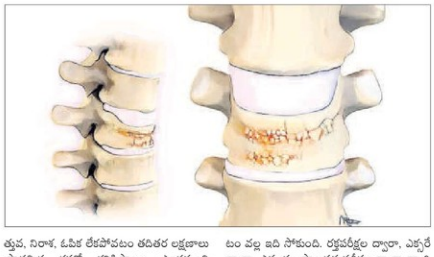
టీఎంఎం మారథాన్‌లో నిహాల్‌కు ద్వితీయ స్థానం



ద్వితీయ స్థానం పొందిన నిహాల్ అహ్మద్ బేగ్ (పొడవుగా ఉన్న వ్యక్తి)

గుంటూరు వెస్ట్ (క్రీడలు): ఈ నెల 15న ముంబయిలో జరిగిన టాటా ముంబయి మారథాన్ (టీఎంఎం) చాంపియన్‌షిప్‌లో ఓవరాల్ విభాగంలో గుంటూరుకు చెందిన నిహాల్ అహ్మద్ బేగ్‌కు ద్వితీయ స్థానం దక్కిందని అతని తల్లిదండ్రులు పర్వీన్ బేగ్, అహ్మద్ బేగ్‌లు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మొత్తం 42.82 కిలోమీటర్ల దూరాన్ని నిహాల్ 2 గంటల 28 నిమిషాల, 17 సెకెండ్లలో పూర్తి చేసాడన్నారు. రన్నర్‌కు రూ.50 వేలు నగదు బహుమతి అందించారని చెప్పారు. తొలిస్థానం కర్నాటకు చెందిన నంజుడప్పకు దక్కిందన్నారు.

గుల్లబారేది ఇందుకండి!



పద్దెనిమిదేళ్ల రాము సైకిల్ తొక్కుతూ కిందపడ్డాడు. పైకి గాయాలేవి లేకపోవడంతో ఊపిరి పీల్చుకుని, లేచి సర్దుకుని ఇంటికి బయల్దేరాడు. ఎడమ కాలు కాస్త నొప్పిగా ఉంటున్నా.. అంతే మొండిగా ఉండసాగాడు. ఇక మూడు రోజులకు కాలంతా బరువుగా, అడుగు తీసి అడుగువెయ్యలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. వైద్యులను సంప్రదించడంతో ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి కారణంగా గుల్లబారి కాలి ఎముక విరిగిందని చెప్పడంతో తల్లిదండ్రులు హతాశులయ్యారు. శరీరానికి తగినంత ఎండ తగలకపోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, పోషకాహారం లోపంతో ఇటువంటి పరిస్థితి తలెత్తుతుందని వైద్యులు తెలిపారు.

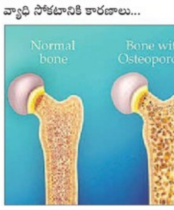
- చిన్నదెబ్బలకే విరిగిపోతున్న ఎముకలు
- విటమిన్ 'డి' లోపమే ప్రధాన కారణం
- యువతలో పెరుగుతున్న ఆస్టియోపోరోసిస్

గుంటూరు మెడికల్: చిన్న చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగిపోవటం ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి (బోలు ఎముకల వ్యాధి) సోకినవారిలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణం. మనిషికి వయస్సుమీద పడే కొలది అనేక రకాల వ్యాధులు సోకి బాధిస్తాయి. అలాంటి వాటిల్లో ఆస్టియోపోరోసిస్ ఒకటి. ఆధునిక జీవనశైలి వల్ల నేడు యువతలో కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉండటంపై వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లల్లో చాలా మంది ఎండ ఏ మాత్రం తగలకుండా ఏసీ గదుల్లో ఉండి పోతున్నారు. ఆటలు ఆడేందుకు కూడా ఎండలోకి ఏ మాత్రం రాకుండా గదుల్లోనే ఉండి పోతూ ఉండటంతో పాఠశాల విద్యార్థులకు ఏదైనా దెబ్బతగిలిన సమయంలో ఊరికినే ఎముకలు విరిపోతున్నాయి. సాధారణంగా ఆడవాళ్లలో మెనోపాజ్ దశ దాటిన తరువాత 40 ఏళ్లలో, మగవాళ్లలో 50 ఏళ్ల వయస్సులో ఈ వ్యాధి వస్తోంది.

వ్యాధి లక్షణాలు...

వయస్సు పైబడిన వారిలో నడుంనొప్పి, వెన్నుముక ఎదుగుదల లోపించి ఎత్తు ఆగిపోవటం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, ఏ పని చేయలేకపోవటం, నీరసం, నిస్సత్తువ, నిరాశ, ఓపిక లేకపోవటం తదితర లక్షణాలు ప్రాథమిక దశలో కనిపిస్తాయి. ఎండనుంచి శరీరానికి లభించే డీ విటమిన్ లభించకపోవటం కూడా వ్యాధి సోకటానికి ఒక కారణం. వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించిన వెంటనే అశ్రద్ధ చేయకుండా ఆర్థోపెడిక్ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అశ్రద్ధ చేసే వెన్నుపూస, చేతిమణికట్టు, తుంటి వద్ద ఏ మాత్రం చిన్నదెబ్బతగిలినా చివరకు ఇంటి గడప కాలికి తగిలినా ఎముకలు విరిగిపోతాయి.

వ్యాధి సోకటానికి కారణాలు...



కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఒకరికి వ్యాధి ఉంటే వారసత్వంగా ఇతరులకు వచ్చే అవకాశం ఉంది. సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవటం, మద్యపానం, ధూమపానం లాంటి చెడు అలవాట్లు, థైరాయిడ్, లివర్ వ్యాధుల వల్ల, కొన్ని రకాల మందులు వాడటం ద్వారా ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. రోజంతా ఏమాత్రం ఎండలో రాకుండా ఏసీలోనే గంటలతరబడి గడపటంవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. శారీరక వ్యాయామం ఏ మాత్రం చేయనివారికి, ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంటకూడా నడవకపోవటం వల్ల ఇది సోకుంది. రక్తపరీక్షల ద్వారా, ఎక్స్‌రే ద్వారా, ఎముకల సాంద్రత పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి సోకిందా లేదా అనే విషయాలు తెలుస్తాయి.

బాధితులు అధికమే...

ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో 150 మంది ఆర్థోపెడిక్ వైద్య నిపుణులు ఉన్నారు. ప్రతి వైద్యుడి వద్దకు ప్రతి రోజూ 40 మందికి పైగా వివిధ రకాల సమస్యలతో చికిత్స కోసం వస్తున్నారు. వీరిలో సగం బాధితులు ఆస్టియోపోరోసిస్ బాధితులే. కీళ్లవాతం, కిడ్నీ వ్యాధులు, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది కాబట్టి వీరికి ముందస్తుగా పరీక్షలు చేయించాలి.

నివారణ చర్యలు...



వ్యాధికి చికిత్సలో భాగంగా శరీరంలో క్యాల్షియం లెవల్స్ పెంచాలి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోవటం ద్వారా క్యాల్షియం పెంచుకోవచ్చు. విటమిన్ డి కోసం ప్రతిరోజూ కొంత సేపు ఎండలో ఉండాలి. కింద పడిపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వయస్సు మళ్లిన వారికి విటమిన్ డి, క్యాల్షియం మాత్రలు ఇవ్వాలి. రోగులను ఖాళీగా ఉంచకుండా వారికి ఏదోఒకపని వ్యాపకం కల్పించాలి. పోషకాహారాన్ని అందించాలి. పొగ తాగటం, మద్యం సేవించటం లాంటి చెడు అలవాట్లు విడనాడాలి. ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా అరగంటసేపైనా నడవాలి.

– డాక్టర్ జె.నరేష్‌బాబు, సీనియర్ స్పైయిన్ సర్జన్, గుంటూరు

పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు సబ్బులు, శానిటైజర్లు



కార్మికురాలికి సబ్బులు, కొబ్బరినూనె, శానిటైజర్లు అందిస్తున్న దృశ్యం

పొన్నూరు: పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు అందరూ అండగా నిలవాలని సర్పంచ్ జాలాది యానాదిరావు పేర్కొన్నారు. మండల పరిధిలోని మామిళ్లపల్లి గ్రామంలో మంగళవారం పంచాయతీ కార్యాలయంలో పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు స్వచ్ఛ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా సబ్బులు, శానిటైజర్లు, గ్లౌజులు, కొబ్బరి నూనెను అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో పారిశుద్ధ్య కార్మికుల సేవలు అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో నిరంజన్‌రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.